

ALIX LEFIEF-DELCOURT XAVIER KREUTZER

Préface de Nathalie Nguyen,
finaliste de Masterchef 2011

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ASIATIQUES



TOUS LES SECRETS ET LES SAVEURS
DE CETTE CUISINE
AUX MILLE VERTUS

LE D U C . S
E D I T I O N S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES ASIATIQUES

Gingembre, coriandre, sauce soja... faites voyager vos papilles jusqu'en Asie et offrez-leur un dépaysement total. Au programme, de nouvelles saveurs, des odeurs orientales et des bienfaits santé incroyables : antioxydant, anticancer, détox, minceur...

Découvrez dans ce livre :

- Les 7 bonnes raisons d'adopter la cuisine asiatique : des recettes équilibrées et variées, des modes de cuisson minceur, des plats riches en herbes et en épices pour limiter la consommation de sel...
- Les 15 ingrédients magiques de la cuisine asiatique : champignons, citron, curcuma, germes de soja... tous riches en saveurs et en bienfaits santé !
- Et bien sûr de délicieuses recettes, rapides à réaliser et avec des ingrédients que vous trouverez facilement : Soupe miso, Salade de radis noir aux gambas (la recette en couverture), Crevettes sautées à l'ail et au gingembre, Roulades de bœuf à la coriandre, Mousses à la mangue...

QUAND CUISINE ASIATIQUE RIME AVEC DIÉTÉTIQUE !

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Mes petites papillotes magiques*.

Xavier Kreutzer est rédacteur en chef de MSN.fr. Ensemble, ils aiment cuisiner pour leur famille et leurs amis et ont déjà coécrit *Mes petits apéros d'été magiques*.

Préface de Nathalie Nguyen, finaliste de Masterchef 2011, chef consultante, auteur et chroniqueuse culinaire. Retrouvez-la sur son site : www.nathaliecuisine.fr

ISBN 978-2-84899-577-9

6 euros
Prix TTC France



9

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

L E D U C . S
E D I T I O N S

DE ALIX LEFIEF-DELCOURT, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Bien conserver ses aliments, c'est malin, 2012.

Aménager la chambre de Bébé, c'est malin, 2012.

Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories, 2012.

L'œuf malin, 2012.

Mes petits apéros dînatoires magiques (avec Xavier Kreutzer), 2012.

L'ortie, c'est malin, 2012.

Les épices, c'est malin, 2012.

Le savon malin, 2011.

L'ail malin, 2011.

Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.

La levure de bière, c'est malin, 2011.

L'argile, c'est malin, 2011.

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Mes petites papillotes magiques, 2010.

Le raisin malin, 2010.

Les 30 ingrédients de la cuisine bio, 2010.

Soupes brûle-graisses, 2010.

Le miel malin, 2010.

Yaourts irrataables, 2010.

Le pamplemousse malin, 2009.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Mise en pages : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-577-9

ALIX LEFIEF-DELCOURT XAVIER KREUTZER

Préface de Nathalie Nguyen,
finaliste de Masterchef 2011

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

ASIATIQUES

L E D U C . S
E D I T I O N S

En souvenir de nos voyages en Asie...

Sommaire

Préface de Nathalie Nguyen	9
Introduction	11
7 bonnes raisons d'adopter la cuisine asiatique	13
Petit mode d'emploi de la cuisine asiatique	17
Les 15 ingrédients magiques de la cuisine asiatique	29
Nos petites recettes magiques	53
Table des matières	193

Préface

de Nathalie Nguyen

La cuisine asiatique, c'est ma cuisine familiale. Le repas, à la maison, c'était un vrai cérémonial. Papa tout à droite, maman juste à côté, puis moi (car j'étais la plus petite) et enfin ma grande sœur. On avait appris à lever le coin de l'œil sans le plisser pour surveiller le moment où le paternel attaquait sa première bouchée et pouvoir nous jeter goulûment sur nos bols.

Ma mère avait une gestuelle très précise avec ses baguettes pour communiquer avec nous sans déranger le silence ambiant du dîner. Le tapotement sur les plats principaux au milieu de la table signifiait que je devais me resservir, par exemple quand je boudais les légumes. Il y avait aussi le coup sec des baguettes sur mes doigts quand je tentais d'en reprendre mais que j'avais assez mangé. Je devais aussi terminer patiemment tous les

grains de riz colmatés au fond du bol. Et si on avait encore un petit creux à la fin du repas, notre mère nous murmurait : « C'est bien, on ne doit jamais manger jusqu'à satiété. »

Tout cela n'était pas dans le but de nous embêter (même si je le croyais fermement). Elle nous apprenait juste à bien manger. À s'écouter. À faire du bien à notre moteur physique.

Car la cuisine asiatique, c'est avant tout un art de bien manger, de prendre soin de soi. C'est aussi pour moi un moyen de préparer les repas rapidement et sainement. La diététique, j'y fais attention mais de façon naturelle, car c'est ainsi que l'on m'a appris à cuisiner : saisir les aliments avec une goutte d'huile et pas plus, privilégier les légumes, manger doucement... Et, contrairement à ce que l'on pourrait parfois croire, c'est une cuisine qui est à la portée de tous. Il faut juste connaître les bonnes astuces.

Cet ouvrage écrit par Alix Lefief-Delcourt et Xavier Kreutzer vous permettra, en vous initiant à la cuisine asiatique, de découvrir une manière de cuisiner différente, et de vous faire plaisir. Car, avant tout, il ne faut pas oublier qu'on parle de gourmandise !

Finaliste de Masterchef 2011, Nathalie Nguyen
est aujourd'hui chef consultante, auteure
et chroniqueuse culinaire. Retrouvez-la
sur son site www.nathaliecuisine.fr

Introduction

De la Chine à l'Indonésie en passant par la Corée, la Thaïlande, le Japon ou le Vietnam, la cuisine asiatique est très diversifiée. Concentré de goûts et de couleurs, elle garantit un dépaysement total à chaque bouchée et une explosion de saveurs à la fois fraîches, relevées, délicates et épicées.

Chaque pays a bien sûr ses propres spécialités, mais toutes ces cuisines ont un point commun : elles sont excellentes pour la santé. En misant sur des produits frais et sains et des cuissons rapides et peu grasses, elles se placent en tête des cuisines les plus diététiques du monde.

Autre avantage : il est très facile de profiter de toutes ces saveurs à la maison. La cuisine asiatique se base en effet sur de nombreux aliments que l'on connaît : viandes, poissons, fruits de mer, fruits et légumes,

céréales et légumineuses, herbes fraîches... Bien sûr, elle utilise aussi des ingrédients plus typiques, que l'on trouve aujourd'hui très aisément dans les supermarchés, comme les épices, les sauces pimentées ou les fruits exotiques. Si vous avez la chance, en plus, d'avoir une épicerie asiatique à côté de chez vous, vous pourrez faire mille et une découvertes !

7 bonnes raisons d'adopter la cuisine asiatique

1. Une cuisine qui allie plaisir et santé

En Asie plus qu'ailleurs, l'alimentation est un principe essentiel de santé. Un proverbe chinois affirme d'ailleurs : « La médecine et les aliments proviennent de la même source. » La diététique fait à ce titre partie des cinq pratiques de la médecine traditionnelle chinoise, aux côtés de l'acupuncture, de la pharmacopée, du massage Tui Na et des exercices énergétiques comme le tai-chi. La cuisine est ainsi conçue pour entretenir sa santé, et pas seulement pour flatter ses papilles !

2. Une cuisine en pointe sur les ingrédients « tendance »

Agar-agar, tofu, algues, curcuma... tous ces produits santé, très à la mode aujourd'hui, sont originaires d'Asie. Une preuve de plus, s'il en fallait, que santé et alimentation sont indissociables dans cette partie du monde.

3. Une cuisine riche en herbes et en épices

Si la cuisine asiatique est si savoureuse, c'est en partie grâce à l'utilisation de nombreuses herbes et épices : piment, curcuma, curry, cinq-épices, coriandre, menthe, citronnelle... Ces petits ingrédients magiques ajoutés aux recettes permettent, outre leurs nombreuses vertus santé particulières, de remplacer en partie le sel et les matières grasses, en ajoutant toujours plus de goût. Résultat : des calories en moins et des bienfaits en plus !

4. Une cuisine qui mise sur les bonnes graisses

En Asie, point de beurre, de crème ou de fromage qui font la réputation de certaines cuisines occidentales. Place aux huiles végétales riches en bons acides gras comme l'huile de sésame, par exemple.

5. Une cuisine qui utilise des modes de cuisson sains

Vapeur, wok, gril... la cuisine asiatique fait la part belle à ces modes de cuisson sains, qui utilisent peu ou pas du tout de matières grasses. Certes, on trouve aussi en Asie des fritures et des plats en sauce, mais on les oubliera dans ce guide !

6. Une cuisine qui accorde une place de choix aux protéines végétales

En Occident, nous consommons généralement trop de protéines animales. Or, cela est néfaste pour la santé : risque accru de maladies inflammatoires de l'intestin, de cholestérol, de maladies cardio-vasculaires... Les professionnels de santé recommandent donc d'augmenter la part des protéines végétales dans notre alimentation. En Asie, on n'a pas attendu ces recommandations pour adopter le tofu et les autres dérivés du soja. L'alimentation végétarienne, notamment prônée par la religion bouddhiste, est aussi très populaire.

7. Une cuisine légère

Riche en fruits et légumes, en poisson, en herbes et épices, pauvre en matières grasses et en sucres, la cuisine asiatique est enfin une cuisine légère, idéale

quand on surveille sa ligne notamment. À condition bien sûr d'éviter certains de ses petits travers...

Le top 5 des plats minceur *made in Asia*

1. Les rouleaux de printemps.
2. Les raviolis vapeur.
3. Les salades.
4. Les bouillons.
5. Les woks.

Le top 5 des plats à éviter !

Qu'on se le dise : toutes les spécialités asiatiques ne sont pas diététiques. Comme dans n'importe quel pays, il existe des plats qu'il vaut mieux éviter, pour sa ligne et pour sa santé !

1. Les nems, frits dans l'huile.
2. Les beignets et autres raviolis frits.
3. Les chips de crevettes, grasses et très salées.
4. Les plats en sauce, trop gras, trop salés... et trop sucrés !
5. Le nougat au sésame (qui ne ressemble en rien au vrai nougat vietnamien !), bourré de sucre.

Petit mode d'emploi de la cuisine asiatique

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de faire ses courses dans les épiceries spécialisées quand on veut cuisiner asiatique. Beaucoup de produits, notamment les aliments frais (comme les fruits, les légumes, les viandes et les poissons), s'achètent facilement dans vos magasins habituels. De nombreux autres ingrédients se trouvent aussi désormais sans problème au rayon des produits exotiques, dans les grandes surfaces. Quant aux produits vraiment spécifiques, plus difficiles à dénicher, il existe toujours une alternative pour les remplacer. Dans ce chapitre, découvrez la liste des basiques que vous pouvez trouver facilement pour commencer à cuisiner asiatique...

Les ingrédients indispensables

LES BASIQUES DU PLACARD

Tous ces ingrédients se trouvent facilement dans les grandes surfaces.

- ✓ Riz (thaï, basmati, gluant...)
- ✓ Nouilles (de riz, vermicelles...)
- ✓ Galettes de riz (pour les nems, les rouleaux de printemps...)
- ✓ Champignons noirs déshydratés
- ✓ Graines de sésame
- ✓ Lait de coco (en conserve ou en brique)
- ✓ Sauce soja
- ✓ Sauce de poisson ou nuoc-mâm
- ✓ Sauce pimentée (sambal oelek, purée de piments, Tabasco...)
- ✓ Vinaigre de riz
- ✓ Huile de sésame
- ✓ Épices diverses : piment en poudre, cannelle, cinq-épices, cumin, curry, graines de coriandre...
- ✓ Wasabi

Si vous faites un petit tour dans une épicerie asiatique...

... profitez-en pour faire quelques provisions !

- Pâte de curry (verte, rouge...) : indispensable pour la préparation des currys.



- Pâte de tamarin : tirée d'un fruit, elle est à la fois sucrée et acide. Pour préparer des plats à base de poulet, des currys...
- Sucre de palme : pâte sirupeuse, pour les recettes sucrées-salées (on peut la remplacer par du sucre brun de canne éventuellement mélangé avec un peu de miel).
- Sauces diverses et variées : sauce teriyaki, sambal oelek (purée de piments thaïe), sauce d'huîtres...
- Feuilles de citronnier : elles apportent un parfum délicieux aux bouillons (vous pouvez facilement les congeler !).
- Basilic thaï : plus citronné que notre basilic « classique ».
- Échalote frite : pour apporter du croquant aux salades et aux plats chauds.
- Poudre de thé matcha : pour préparer des desserts...

Si vous faites un petit tour dans un magasin bio...

... profitez-en aussi pour acheter quelques ingrédients typiquement asiatiques !

- Tofu (voir p. 49).
- Sauce soja (voir p. 46).
- Miso (voir p. 48).
- Algues (voir p. 31).
- Agar-agar (voir p. 33).
- Laits végétaux : soja, riz...

AU RAYON FRAIS

Dans l'ordre alphabétique, voici la liste des incontournables.

Le top 10 des fruits

1. Ananas
2. Banane
3. Citron vert
4. Fruit de la passion
5. Grenade
6. Kiwi
7. Litchi
8. Mangue
9. Noix de coco
10. Pomélo

Le top 10 des légumes

1. Carotte
2. Brocoli
3. Champignon (de Paris, shiitaké...)
4. Chou
5. Concombre
6. Germe de soja
7. Haricot vert
8. Pois gourmand
9. Poivron
10. Salade verte

Sans oublier :

- ✓ Citronnelle : vous pouvez congeler des tiges entières ou coupées en tronçons. Si vous ne trouvez pas de citronnelle fraîche, remplacez-la par de la citronnelle

sèche (au rayon des épices) dans les bouillons par exemple (mais pas dans les salades).

- ✓ Épices fraîches : gingembre et curcuma. Congelez vos racines de gingembre et de curcuma, il vous suffira de les sortir et de râper juste la quantité qu'il vous faut avant de les remettre au congélateur.
- ✓ Herbes fraîches : basilic, menthe, coriandre...
- ✓ Oignon, ail, échalote et ciboule.
- ✓ Petits piments rouges : ils se congèlent très bien.

Le top 10 des viandes, poissons et fruits de mer

1. Bœuf
2. Calamar
3. Canard
4. Crevette
5. Poisson blanc (cabillaud...)
6. Porc
7. Poulet
8. Saint-Jacques
9. Saumon
10. Tofu (ce n'est ni une viande ni un poisson, mais il trouve sa place ici car c'est une excellente source de protéines alternative, parce que 100 % végétale !)

Techniques et accessoires

LA CUISSON AU WOK

S'il ne fallait retenir qu'un seul accessoire indispensable pour cuisiner asiatique, ce serait lui : le wok. Cette

grande poêle est très pratique, car multifonction. On peut en effet l'utiliser pour **plusieurs types de cuisson** :

- ✓ Pour faire sauter ou *stir frying* en anglais. C'est la technique la plus courante et la plus utilisée (voir encadré ci-dessous). Les aliments sont remués en permanence et quelques minutes suffisent : les légumes restent croquants, les viandes tendres et juteuses, les poissons fondants... C'est un mode de cuisson diététique : comme la cuisson est rapide, les vitamines et les minéraux sont mieux préservés. De plus, on utilise peu de matières grasses.
- ✓ Pour faire mijoter. La cuisson est un peu plus longue (jusqu'à 30 minutes) et douce. Elle se fait avec le couvercle. Les ingrédients cuisent dans un peu de liquide : bouillon, sauce... À utiliser pour les currys, les soupes, etc.
- ✓ Pour cuire à la vapeur. Un mode de cuisson idéal pour les raviolis chinois, les légumes, les poissons... Voir mode d'emploi p. 26.
- ✓ Pour faire frire les nems, les beignets (de crevettes, de légumes...).

Stir frying, mode d'emploi

- Préparez les ingrédients (légumes, viandes, poissons...) en les découpant en petits morceaux de même taille. Disposez à portée de main tous les autres ingrédients dont vous avez besoin pour votre recette (épices, sauces, herbes...).
- Faites chauffer le wok à feu vif, sans matières grasses.
- Quand il est chaud, versez l'huile et agitez le wok rapidement. Pour savoir si votre wok a atteint la bonne



température, versez quelques gouttes d'eau dans le fond : il est prêt si des petites billes se forment. Laissez chauffer l'huile quelques secondes (elle ne doit pas dégager de fumée).

- Ajoutez le reste des ingrédients. Poursuivez la cuisson à feu vif en mélangeant sans cesse et rapidement de l'intérieur du wok (qui est la partie la plus chaude) vers l'extérieur, en utilisant une pince en bois ou de longues baguettes.
- Ajoutez les sauces, les épices et les herbes en fin de cuisson, juste avant de servir.

On trouve aujourd'hui différents types de woks. Voici quelques conseils pour bien le choisir.

- ✓ **La forme de la base** : elle peut être arrondie ou plate. Les woks traditionnels en Asie ont un fond rond, car ils sont utilisés sur des plaques spéciales. Ils ne conviennent cependant pas aux plaques classiques (électriques, induction, vitrocéramique, gaz), à moins d'utiliser un petit support spécifique.
- ✓ **La matière** : les woks traditionnels sont en acier ou en fonte. Ceux en acier permettent un meilleur contrôle de la température, mais sont moins résistants. Les woks en fonte sont moins fragiles mais ils montent en température plus lentement et sont souvent très lourds. Quant aux woks en Inox ou en aluminium, ils sont moins chers, plus faciles à utiliser et à nettoyer, mais sont beaucoup moins résistants.
- ✓ **La taille** : optez pour un grand wok (au moins 30 cm) qui vous permettra de retourner plus

facilement les aliments, et vous offrira une cuisson plus uniforme.

- ✓ **Le manche ou les poignées** : certains woks sont munis d'un manche, d'autres de deux poignées, d'autres encore d'un manche et d'une poignée. Sachez que les poignées sont plus pratiques que le manche unique pour soulever et ranger le wok, qui est généralement un ustensile assez lourd.
- ✓ **Le revêtement antiadhésif** : il évite que les aliments n'attachent et facilite l'entretien du wok. Mais le secret des arômes de la cuisine au wok tient justement au fait que le wok se culotte au fur et à mesure des utilisations, ce qui n'est pas le cas avec un revêtement antiadhésif ! De plus, au fur et à mesure du temps, le wok traditionnel devient naturellement antiadhésif.
- ✓ Les accessoires utiles sont le couvercle, qui permet de cuire à l'étuvée ; la grille amovible, pour cuire à la vapeur ; la demi-grille pour y déposer au fur et à mesure les aliments frits... Pensez aussi aux pinces en bois ou aux longues baguettes qui permettent de mélanger les ingrédients.
- ✓ On trouve aussi aujourd'hui, dans les magasins d'électroménager, des woks électriques à poser directement sur la table. Pratique et convivial, mais le résultat en termes de goût n'est pas du tout le même (température de cuisson inférieure et revêtement antiadhésif qui empêche le « culottage »).

🔪 **L'astuce en + :**

Si vous n'avez pas de wok, une poêle antiadhésive classique fera l'affaire. Il suffira simplement de prolonger un peu les temps de cuisson.

L'entretien d'un wok demande enfin un peu de technique, pour le conserver longtemps dans le meilleur état possible.

- ✓ Avant la première utilisation, il faut tout d'abord le patiner (sauf pour les woks disposant d'un revêtement antiadhésif). Pour cela, lavez-le avec une éponge, de l'eau chaude et un peu de produit vaisselle. Inutile de sécher. Versez l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile puis étalez-la sur toute la surface du wok à l'aide d'un papier absorbant. Placez ensuite le wok sur le feu et laissez chauffer à feu moyen pendant 7 à 8 minutes. Terminez l'opération en essuyant le wok avec un papier absorbant propre afin d'enlever les résidus noirs. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous reporter aux indications du fabricant, fournies avec le wok.
- ✓ Après utilisation, lavez votre wok pendant qu'il est encore un peu chaud. Pas la peine d'utiliser du produit vaisselle, un simple lavage à l'eau chaude suffit. Servez-vous d'une éponge douce, pas d'éponge abrasive. Séchez-le ensuite soigneusement avec un torchon doux et propre, ou le posant quelques secondes sur le feu. Il est important qu'il soit bien sec, sinon il risque de rouiller. Pour certains woks, il faut terminer cette opération en regraissant légèrement le wok avec un papier absorbant et quelques gouttes d'huile (suivez les indications du fabricant).

L'astuce en + :

Vous pouvez aussi laver votre wok comme en Asie, avec l'eau de cuisson du riz ! Ou utiliser une brosse en

bambou que l'on trouve dans les boutiques spécialisées ou les magasins asiatiques.

LA CUISSON VAPEUR

La cuisson à la vapeur est également très utilisée en Asie. Elle permet de cuire aussi bien les légumes que les raviolis ou les poissons. Il s'agit d'une cuisson très saine car sans matières grasses. De plus, elle préserve parfaitement les vitamines et les minéraux des aliments. Une technique à découvrir, et pas seulement pour cuisiner asiatique !

Pour réaliser cette cuisson, vous avez le choix entre plusieurs types d'accessoires :

- ✓ **Le wok** : c'est l'ustensile le plus utilisé en Asie, et pas seulement pour la cuisson à la vapeur (voir p. 21). Le mode d'emploi est très simple : on verse de l'eau dans le fond du wok, puis on pose une grille spéciale, un panier en bambou et le couvercle du wok.
- ✓ **Le panier vapeur en bambou**. On peut le poser dans un wok dont le fond a été rempli d'eau, comme expliqué ci-dessus. On peut aussi utiliser une casserole d'eau bouillante et empiler plusieurs paniers vapeur (de diamètre légèrement supérieur à celui de la casserole) les uns sur les autres.
- ✓ **La marguerite** : c'est un panier vapeur métallique qui se pose dans une casserole sur un fond d'eau. Une tige centrale permet de le replier facilement. Il se plie à plat, et se range aisément dans un tiroir.

- ✓ **Le cuiseur-vapeur classique**, en métal : on remplit le fond d'eau, puis on le pose directement sur une plaque de cuisson. Il y a plusieurs étages pour faire cuire les aliments.
- ✓ **Le cuit-vapeur électrique** : c'est la Roll's ! Les modèles les plus sophistiqués disposent d'un minuteur et d'un programmeur. Ils s'éteignent automatiquement en fin de cuisson.

🔖 L'astuce en + :

Pour trouver des paniers vapeur à un prix défiant toute concurrence, rendez-vous dans les boutiques asiatiques, ils ne coûtent que quelques euros.

LE BON USAGE DES ÉPICES

La cuisine asiatique est généreuse en épices. Elles apportent de nombreux parfums, et pas seulement le piquant du piment. Mais nos palais occidentaux, qui y sont finalement peu habitués, sont souvent surpris par cette explosion de saveurs. Rassurez-vous : les épices, ça se dose. Dans les recettes qui suivent, les quantités d'épices (et notamment de piment !) ont été adaptées.

🔖 L'astuce en + :

Testez une première fois les recettes avec les dosages d'épices indiqués. En fonction de vos goûts, vous pourrez ensuite les augmenter à votre gré.

Les 15 ingrédients magiques de la cuisine asiatique

La cuisine asiatique est une cuisine bonne pour la santé entre autres parce qu'elle se base sur de nombreux produits sains. Nous en avons sélectionné quinze : ils ont les propriétés santé les plus intéressantes, et sont aussi les plus faciles à trouver et à cuisiner.

1. Ail

L'ail* est présent dans de très nombreux plats de la cuisine asiatique. Cette plante à bulbe est d'ailleurs originaire d'Asie centrale. Et c'est aujourd'hui l'un des végétaux les plus cultivés et les plus commercialisés au monde. C'est aussi un ingrédient aux vertus santé extraordinaires !



SES ATOUTS MAGIQUES

- ✓ L'un des composants magiques de l'ail, c'est l'allicine, qui agit comme un puissant antibactérien. Des études scientifiques ont montré que l'ail était particulièrement efficace pour combattre les staphylocoques, les streptocoques, la listeria, les salmonelles, l'*Escherichia coli*... Voilà pourquoi on l'élève souvent au rang d'antibiotique naturel !
- ✓ L'allicine a également une action redoutable contre les virus, les champignons, les parasites...
- ✓ La consommation régulière d'ail cru a par ailleurs des effets bénéfiques sur la santé cardio-vasculaire : il aide à faire baisser le taux de cholestérol et de triglycérides (autres lipides sanguins), à réguler la tension et à fluidifier le sang.
- ✓ Les scientifiques s'intéressent aussi de plus en plus à ses propriétés anticancer.
- ✓ Sans oublier ses effets prébiotiques ! L'ail fait en effet partie du top 3 des fruits et légumes à

* Pour en savoir plus sur cet ingrédient, lisez *L'ail malin*, du même auteur, aux éditions Leduc.s.

effet prébiotique. En clair, sa consommation est bénéfique pour la flore intestinale et les bactéries qui la composent.

- ✓ L'ail a enfin des propriétés diurétiques, antiallergiques et même aphrodisiaques !

EN PRATIQUE

Achetez-en une tête à la fois, car il est fragile ! Conservez-le dans un endroit sec, à température ambiante (idéalement 17 °C). N'oubliez pas de le dégermer pour faciliter la digestion.

ON L'UTILISE COMMENT DANS LA CUISINE ASIATIQUE ?

Aussi bien cru que cuit, dans les woks, les salades, les soupes, les bouillons...

2. Algues

En Occident, on connaît les algues principalement sous forme sèche, dans les makis japonais : c'est la feuille verte (nori) qui entoure les petits rouleaux de riz. Mais les algues sont également utilisées dans de nombreuses autres recettes. Elles sont très faciles à cuisiner et apportent une vraie note exotique et originale à vos recettes. Sans oublier leurs extraordinaires vertus santé. Alors pourquoi ne pas les tester ?

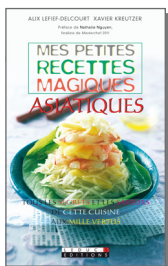


LEURS ATOUTS MAGIQUES

- ✓ Pauvres en calories et en lipides, les algues affichent une forte teneur en protéines (jusqu'à près de 50 % dans les algues rouges). Elles sont donc un complément idéal pour les personnes qui ne consomment pas de protéines animales.
- ✓ Elles sont riches en minéraux, notamment iode, fer, magnésium, calcium... La laitue de mer, par exemple, est une excellente source de calcium et de fer. Le wakamé, lui, contient beaucoup de calcium, facilement assimilable : dix fois plus que le lait pour le même poids !
- ✓ Ce sont également de bonnes sources de vitamines, notamment du groupe B. Le haricot de mer est une excellente source de vitamine C. La dulse, elle, affiche un bon taux de vitamine E.
- ✓ Elles contiennent également des fibres, qui facilitent le transit intestinal. Attention toutefois à ne pas trop en consommer !
- ✓ En Asie, on les considère parfois comme de véritables médicaments, et on leur prête toutes les vertus : antibactériennes, vermifuges, elles sont également recommandées pour prévenir l'hypertension, la constipation ou les tumeurs.

EN PRATIQUE

Il est aujourd'hui très facile d'en trouver dans les magasins bio et même dans les grandes surfaces, sous différentes formes : sèches (en feuilles, en tronçons, en paillettes...) ou fraîches (conservées dans du sel et conditionnées en barquettes ou en pots).



Mes petites recettes magiques asiatiques

Alix Lefief-Delcourt et
Xavier Kreutzer

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Leduc.s